

IMPORTANȚA JOCURILOR MOTRICE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Fotbalul este una din cele mai îndrăgite discipline sportive practicate în educația fizică din învățământul gimnazial.

Mișcările naturale și variate pe care le solicită jocul de fotbal, executarea acestora în condiții igienice și pe fond de competitivitate completează aspectul instructiv-educativ cu priceperi și deprinderi moral-civice, exercitând influențe favorabile asupra aparatelor și funcțiilor întregului organism.

Jocurile motrice și întrecerile folosite pentru învățarea fotbalului, mijloacele specifice acestei discipline sportive, au un conținut deosebit de plăcut și atrăgător, și se bucură de o mare popularitate în rândul elevilor, reprezentând stimulente pentru dezvoltarea lor psihică și integrare socială, dar și modalități de relaxare și divertisment.

Jocul de fotbal prin mijloacele sale specifice, incluzând aici și jocurile motrice și întrecerile, contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice, și datorită caracteristicilor pe care le are, iar din punct de vedere al efectelor pozitive multiple, poate substitui o parte din mijloacele tradiționale ale lecției de educație fizică.

Ținând seama de numeroasele valențe ale pregătirii, de necesitatea influențării deopotrivă a sferei fizice și psihice a personalității elevilor, va rezulta și necesitatea folosirii unui ansamblu de jocuri motrice și întreceri privite corelativ, în scopul îndeplinirii obiectivelor.

Pentru jocul de fotbal, mijloacele, jocurile motrice și întrecerile selectate, vor corespunde particularităților fiecărui obiectiv care trebuie realizat. De aici, rezultă necesitatea folosirii mijloacelor, jocurilor motrice și întrecerilor optime, pentru dezvoltarea indicilor morfo-funcționali, pentru obținerea abilității tehnico-tactice și a dezvoltării în continuare a calităților motrice.

Jocurile motrice și întrecerile specifice învățării jocului de fotbal, aplicate în lecția de educație fizică, trebuie înțelese în sensul larg al noțiunii și asigură însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective. Acestea trebuie construite în raport cu o „intenție didactică” și o anumită „finalitate”.

În învățământul gimnazial, în special la clasele V-VI, jocurile motrice și întrecerile sunt foarte agreate de elevi, crează o atmosferă plăcută în lecțiile de educație fizică și sunt eficiente în procesul de învățare a jocului de fotbal.

Jocurile motrice și întrecerile, "dirijate" optim de către profesor, contribuie substanțial la îndeplinirea funcțiilor și obiectivelor educației fizice în învățământul gimnazial și implicit la formarea principalelor trăsături ale personalității elevilor.

Pe plan instructiv, acestea asigură: dezvoltarea calităților motrice, consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative, formarea și dezvoltarea unor tehnici individuale de autoorganizare, autoconducere și autoapreciere necesare practicării în mod independent a exercițiilor fizice, lărgirea sistemului de cunoștințe teoretice de specialitate.

Pe plan educativ, se dezvoltă calitățile volitive: dârzenia, perseverența, spiritul competitiv, curajul; se dezvoltă calitățile morale: corectitudinea, dorința de a învinge, spiritul de colaborare și de respect al adversarului etc.; se dezvoltă calitățile intelectuale: atenția, memoria, imaginația, spiritul de observație, capacitatea de generalizare, inițiativa etc.

Influențele pozitive ale practicării exercițiilor fizice și sportului asupra activității intelectuale sunt marcante la elevi în această perioadă, mai accentuat la fete comparativ cu băieții.

Se consideră că rezultatele mai bune obținute de elevii sportivi sunt explicate prin dezvoltarea unor aptitudini psihomotrice și prin dezvoltarea acuității unor calități psihosenzoriale care contribuie implicit la ameliorarea capacităților intelectuale.

O influență indirectă este exercitată de creșterea potențialului biologic, printr-o mai bună funcționare a marilor sisteme, în special a sistemului nervos central, sub influența practicării educației fizice și sportului, ceea ce poate determina formarea unei personalități mai puternice și deci a unor aptitudini intelectuale.

Fotbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a calităților și deprinderilor motrice.

Influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și practicarea lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care acesta contribuie la dezvoltarea fizică normală, armonioasă.

Alături de celelalte jocuri sportive, fotbalul contribuie la:

- menținerea sănătății și dezvoltarea fizică armonioasă;
- dezvoltarea capacității motrice generale;
- asimilarea procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării jocului de către elevi în școală și în afara acesteia;
- dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Jocul de fotbal se caracterizează printr-un bogat conținut motric și printr-o varietate mare de mișcări executate cu și fără mingă intens și variat, ceea ce exercită o influență favorabilă asupra aparatelor și funcțiilor întregului organism.

Din punct de vedere fiziologic se produc o serie de modificări care au ca urmare o mărire



a capacității funcționale. Aparatul locomotor suferă modificări calitative: sistemul osos se întărește, articulațiile capătă o mai mare mobilitate și elasticitate, iar forța musculară crește. Datorită acestor modificări, mișcările celor ce practică fotbalul dobândesc coordonare (îndemânare), mobilitate și suplețe, necesare activității sportive, cât și activității de zi cu zi.

Jocul de fotbal exercită o deosebită influență asupra sistemului nervos central. Starea emoțională a elevilor în timpul jocului, varietatea acțiunilor de la fază la fază, menține o stare permanentă de viuiciune și interes pentru joc, ceea ce determină o mărire a mobilității proceselor nervoase.

Astfel, se obține și dezvoltarea proceselor intelectuale, afective și volitive. Datorită acestor caracteristici, jocul de fotbal influențează pozitiv dezvoltarea fizică și psihică, fapt ce constituie un aspect important al valorii formative a acestuia.

Foarte importantă este influența pozitivă pe care fotbalul o exercită asupra motricității. Acesta influențează în mod corespunzător dezvoltarea calităților motrice generale și specifice.

Coordonarea (îndemânarea) se va dezvolta prin dinamismul caracteristic și necesar al deprinderilor tehnico-tactice și aplicării lor în joc, în condiții de luptă și în funcție de situațiile spontane caracteristice disputării oricărui meci.

Viteza se dezvoltă sub toate formele de manifestare: de reacție, de deplasare, de execuție. Aplicarea în joc a diferitelor procedee tehnice impune și dezvoltă unele forme ale vitezei de reacție: viteza de începere a acțiunii, de oprire bruscă din acțiune și de începere fără pauză a unei noi acțiuni.

Fotbalul dezvoltă și cuplul viteză forță (detentă), nu numai în cazul săriturilor, ci în toate acțiunile de joc.

Fotbalul dezvoltă forța la nivelul membrelor inferioare, în special la lovirea mingii cu piciorul și cu capul, pentru lupta corp la corp în vederea intrării în posesia mingii (deposedare) și, parțial, la nivelul brațelor pentru aruncarea mingii de la margine, dar în fotbalul actual se pune accent pe dezvoltarea tuturor grupelor musculare, deci pe o constituție athletică a fotbalistului din ziua de azi, fără de care obținerea performanței nu este posibilă.

Rezistența constituie fondul prin care se manifestă celelalte calități motrice. Jocul de fotbal solicită o activitate permanentă și eforturi repetate pe tot parcursul întrecerii.

Motricitatea mai sus menționată, caracteristică a acțiunilor tehnico-tactice, contribuie și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: deprinderea de a alerga, de a sări, de a arunca, de a lovi, a căror formare constituie un obiectiv al educației fizice.

Acesta este încă un argument al valorii formative a jocului de fotbal.

Fotbalul este un joc colectiv, și deci, pentru atingerea scopului propus, îi este proprie o anumită organizare a colectivului, bazată pe răspundere reciprocă, pe subordonarea intereselor personale celor generale și pe repartizarea funcțiilor ce revin jucătorilor.

În aceasta constă și importanța fotbalului în educarea spiritului colectiv, a inițiativei, a perseverenței, a stăpânirii de sine, în timpul acțiunilor de joc și a disciplinei conștiente. Activitatea din joc obișnuiește elevul să analizeze situațiile, să le compare și să tragă concluzii practice cu rapiditate. Toate aceste procese de gândire se mai caracterizează și prin corelarea situațiilor analizate și conduc la dezvoltarea atenției distributive, a capacității de anticipare a acțiunilor.

Lețiile de educație fizică în care se folosesc jocuri motrice și întreceri sunt mai plăcute și asigură o participare mai activă a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

1. **Cârstea, Gheorghe** – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura AN-DA, 2000;
2. **Ciolcă, Sorin** – *Capacitatea de performanță în fotbal*, București, Editura Cartea Universitară, 2005;
3. **Ciolcă, Sorin** – *Fotbal. Fundamente teoretice și metodice*, București, A.N.E.F.S., 2008;
4. **Colibaba – Evuleț, Dumitru și Bota, Ioan** – *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, București, Editura Aldin, 1998;
5. **Cojocaru, Viorel** – *Fotbal. Noțiuni generale*, București, Editura Axis Mundi, 200;

prof. Mihail Vasilica
Școala Gimnazială Hamcearca - Tulcea